

# 米子市学校給食献立予定表

平成30年(2018年)11月分

米子市教育委員会

行事等		季節、行事を考えた料理		栄養士からのメッセージ					
文化の日 いい歯の日 勤労感謝の日 和食の日 		アップルパン 吹き寄せ中華おこわ ポトフ 秋の爽りシチュー 弓ヶ浜味噌汁 根菜の炊き合わせ ししゃもの天ぷら かれいの南蛮漬 大豆サラダ カリフラワーのピクルス かに取県サラダ 富有柿 いい歯の日献立 和食の日献立		木々が色づき、秋が深まる季節となりました。11月の学校給食では、秋が旬のきのこやいも、根菜のほかに脂がのった旬の魚や、冬が旬のプロッコリーや白菜、ゆずなどをふんだんに取り入れています。そして、8日には「いい歯(118)の日」にちなんで、玄米や根菜、わかめなどかみごたえのある食材やししゃものようにカルシウムが多い食材を使ったかみかみ献立を計画しています。いい歯のためによくかむことを意識しながら食べてみましょう。これから冬に向けて、だんだんと寒さが増してきます。美味しい旬の食材をしっかりと食べて寒さに負けない体を作り、元気に過ごしてほしいと思います。					
日	献立名		材料の種類と体内での働き						
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる		
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	
1 (木)	米飯	牛乳 長いもの味噌汁 いわしの煮付 干草和え	生揚げ 味噌 いわし ローソクハム	牛乳	にんじん 青ねぎ ほうれん草	たまねぎ 生姜 えのき茸	米飯 長いも 砂糖	ごま油	
2 (金)	黒糖パン	牛乳 ポトフ ポークアップルジンジャー はりはりサラダ	チキンウインナー 豚肉	牛乳	にんじん 豆苗 チンゲン菜	キャベツ 大根 生姜 にんにく きゅうり レモン れんこん	黒糖パン じゃがいも 砂糖 りんごジャム	油	
5 (月)	米飯	牛乳 けんちん汁 鮭の甘酢あん ごま和え	豆腐 鮭	牛乳	にんじん 青ねぎ ピーマン 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく たけのこ 白ねぎ 太もやし	米飯 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま	
6 (火)	米飯	牛乳 オニオンスープ きのこソースハンバーグ ツナサラダ	鶏肉 豚肉 まぐろフレーク	牛乳 ひじき	にんじん パセリ プロッコリー	スイートコーン たまねぎ エリンギ ぶなしめじ キャベツ	米飯	油	
7 (水)	米飯	牛乳 鶏団子のスープ 春巻 切干大根のナムル	鶏肉 豚肉	牛乳 荳わかめ	にんじん チンゲン菜	干しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり 切干大根 太もやし	米飯 春雨 砂糖 春巻の皮(小麦粉)	油 ごま油	
8 (木)	玄米ごはん	牛乳 大根とわかめの味噌汁 ししゃもの天ぷら 五目きんぴら	味噌 牛肉	牛乳 わかめ 子持ちししゃも	にんじん 赤ピーマン さやいんげん	大根 白ねぎ ごぼう こんにゃく れんこん	玄米ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉	油	
9 (金)	コッペパン	牛乳 ●秋の爽りシチュー 鶏肉のマーマレード焼 フレンチサラダ	鶏肉	牛乳 スキムミルク	プロッコリー にんじん 水菜	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ スイートコーン	コッペパン さつまいも ぎんなん マーマレード		
12 (月)	米飯	牛乳 チンゲン菜のスープ ブルコギ ほうれん草の中華和え	焼豚 牛肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 なら ほうれん草	ぶなしめじ 白ねぎ たまねぎ こんにゃく 太もやし	米飯 ピーフン 砂糖	油 ごま ごま油	
13 (火)	※ 舞茸ごはん	牛乳 白身魚フライ 大豆サラダ りんごタルト	鶏肉 ホキ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん チンゲン菜	舞茸 えのき茸 たけのこ キャベツ	米飯 小麦粉 パン粉 りんごタルト	油 卵抜きマヨネーズ	
14 (水)	米飯	牛乳 チキンカレー ●オムレツ カリフラワーのピクルス	鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ 梨 カリフラワー きゅうり	米飯 砂糖 じゃがいも	油	
15 (木)	米飯	牛乳 なめこ汁 かれいの南蛮漬 フロッこんぶ	生揚げ 味噌 えてかれい	牛乳 昆布	にんじん プロッコリー	なめこ たまねぎ キャベツ 白ねぎ	米飯 砂糖 でん粉	油 ごま油	
16 (金)	アップル パン	牛乳 コンソメスープ ポークピーンズ 海草サラダ	豚肉 青大豆 大豆	牛乳 わかめ 寒天	にんじん パセリ トマト 水菜	大根 白菜 たまねぎ キャベツ	アップルパン じゃがいも 金時豆 白いんげん豆	油	
19 (月)	米飯	牛乳 とっとりギョウとすきやき あご竹輪の磯辺揚げ かに取県サラダ	牛肉 かに 焼豆腐 あご竹輪	牛乳 青のり	にんじん チンゲン菜	ごぼう こんにゃく 白菜 白ねぎ きゅうり らっきょう	米飯 砂糖 小麦粉 でん粉	油 卵抜きマヨネーズ	
20 (火)	米飯	牛乳 ミネストローネ 照焼チキン 大根サラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ トマト プロッコリー	たまねぎ セロリー 大根 スイートコーン	米飯 じゃがいも	ごま	
21 (水)	米飯	牛乳 春雨スープ 豚肉とれんこんの味噌炒め かおり和え	豚肉 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん 青じそ なら	たまねぎ れんこん こんにゃく ぶなしめじ キャベツ きゅうり	米飯 春雨	油 ごま	
22 (木)	米飯	牛乳 ●弓ヶ浜味噌汁 さばの塩麹焼 田舎和え	生揚げ 味噌 さば	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	白ねぎ 太もやし 大根	米飯 さつまいも		
26 (月)	※ 吹き寄せ 中華おこわ	牛乳 豚ロースカツ おかか和え 洋なしゼリー	鶏肉 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	たけのこ 舞茸 ぶなしめじ ぜんまい 太もやし	米飯 ぎんなん 小麦粉 パン粉 洋なしゼリー	油 ごま油	
27 (火)	米飯	牛乳 根菜の炊き合わせ 沖ぶりの照焼 わかめの酢の物	鶏肉 沖ぶり(シルバー)	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん 大根 干しいたけ こんにゃく きゅうり キャベツ	米飯 里いも 砂糖 春雨	油	
28 (水)	米飯	牛乳 キムチチゲ ポークシューマイ プロッコリーの中華サラダ	牛肉 焼豆腐 味噌 豚肉	牛乳	なら にんじん プロッコリー	白菜 えのき茸 キャベツ たまねぎ スイートコーン	米飯 パン粉 シューマイの皮(小麦粉)	油 ごま	
29 (木)	麦ごはん	牛乳 ●日本海汁 スタミナ納豆 ゆずなます 富有柿	かまぼこ 鶏卵 納豆 鶏肉	牛乳 もずく	にんじん 青ねぎ	白ねぎ 生姜 にんにく 大根 きゅうり ゆず 富有柿	麦ごはん くす粉 砂糖	油 ごま油	
30 (金)	コッペパン	牛乳 カレースープ かつおフライオーロラソース イタリアンサラダ	鶏肉 かつお	牛乳	にんじん 水菜 赤ピーマン	大根 たまねぎ ぶなしめじ キャベツ 黄ピーマン	コッペパン 小麦粉 パン粉	油 卵抜きマヨネーズ	

※印はアルファード米使用

○印はスプーンがつく日

●印は鶏卵・乳のアレルギー対応メニュー